

Rezept

Glasnudeln mit Sprossen

Ein Rezept von Glasnudeln mit Sprossen, am 04.12.2024

Zutaten

100 g Glasnudeln	10 getrocknete Mu-Err-Pilze
je 1/2 rote und grüne Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln
1 Limette	100 g Mungobohnensprossen
2 EL Öl	2 TL Sambal oelek
1 TL Honig	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Glasnudeln und Mu-Err-Pilze jeweils in lauwarmem Wasser 30 Min. einweichen.

2. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Limette heiß waschen, 1 Stück Schale abschneiden und in feine Streifen teilen. Eine Hälfte der Limette auspressen. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Mu-Err-Pilze abtropfen lassen, entstielen und grob hacken.

3. Öl im Wok erhitzen. Paprika und Pilze darin bei starker Hitze 3-4 Min. braten. Glasnudeln abtropfen lassen, mit einer Küchenschere etwas kleiner schneiden und mit den Sprossen und Frühlingszwiebeln, Limettenschale und -saft, Sambal oelek, Honig und 4 EL Wasser in den Wok geben. Alles unter Rühren erhitzen, mit Salz würzen.